

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Костромы
«Центр творческого развития «Академия»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа №29»

«Утверждаю»

Директор МБОУ города Костромы

«СОШ №29»

Смирнова А.Ю.

2021 г.



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО города Костромы

«Центр творческого развития «Академия»

Король А.А.

2021 г.

« — »



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Подросток»

Программа утверждена педагогическим советом МБОУ ДО города Костромы «Центр творческого развития «Академия» (Протокол № 2 от 31.05.2021), педагогическим советом МБУ СОШ №29 (Протокол № 1 от 30.09.2021)

Программа осуществляется по договору сетевого взаимодействия МБУ ДО ЦТР «Академия» и МБОУ СОШ №29

Возрастной диапазон обучающихся: 14-16 лет. Социально-педагогическая направленность.
Уровень стартовый

Срок реализации: 1 год

Программу реализует педагог дополнительного образования Скорospelова И.Н.

г. Кострома, 2021

Пояснительная записка

Социально-гуманитарная

Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения РФ № 467 от 03 сентября 2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (Постановление от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении САНПИН 2.4.3648-20);

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Костромы "Центр творческого развития «Академия»

Актуальность программы состоит в том, что, используя компетентностный подход в образовании, она обеспечивает молодых людей знаниями и умениями, соответствующими их возрастным особенностям и новым

социальным ролям, вооружает навыками, которыми они должны овладеть перед выходом за стены учебного

заведения: правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из

конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха. Как известно по работам М.И.Лисиной, А.Г.Рузской и других авторов, в подростковом и юношеском возрасте продолжается развитие сферы общения подростков с взрослыми и сверстниками, и появляются новые

формы общения.

Но именно ранние формы общения во многом определяют дальнейшее их развитие и влияют на личность человека, на его отношение к окружающим людям, к себе, к миру.

Вовлечение старшеклассника в орбиту новых для него интересов побуждает его к инициативной перестройке взаимоотношений с окружающими людьми. Общение превращается в самостоятельный вид деятельности, занимающий достаточно много времени и выполняющий важную жизненную роль.

Сходство в интересах и делах является важнейшим фактором дружеского сближения подростков. Овладение нравственными и

этическими нормами, нормами поведения и общения составляет важнейшее личностное приобретение данного

возраста.

10-15 человек, без гендерного разделения

продолжительность занятий в неделю у группы – 18 часа по 40 минут ;

Цели и задачи программы

Создание условий для разностороннего развития личности ребенка, получения обучающимся базовых навыков, позволяющих определить направление для дальнейшего углубленного освоения образовательных программ социально-гуманитарного цикла.

1. Усилить интерес и мотивацию обучающихся к процессу получения новых знаний.
2. Создать условия для формирования у обучающихся способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории.
3. Создать условия для начала формирования у обучающихся современных универсальных компетенций, знаний и навыков.
4. Развитие коммуникативных компетенций старшеклассников

- раскрыты и получили развитие познавательные и креативные способности ребенка, деятельностное отношение подростка к жизни, осознание своего места в обществе;
- ребенок сориентирован в различных видах деятельности (познавательной, социальной, трудовой, правовой, просветительской, творческой, исследовательской и т.д.);

- Развитие социальных и коммуникативных навыков: самопрезентации, невербального общения, умения слушать, взаимопонимания, публичного выступления, делового общения.
 - Формирование ответственности.
 - Формирование чувства уверенности в себе.
- Развитие навыков самоорганизации: самостоятельность в планировании, самоконтроль, умение принимать ответственность за собственные действия и поступки.
- Тренировка навыков саморегуляции, в том числе развитие стрессоустойчивости.
- Обучение способам разрешения жизненных проблем.

Условия реализации программы. Программа предназначена для учащихся подросткового возраста 14-16 лет. Продолжительность освоения программы - в течение учебного года (324 часов). Длительность каждого занятия - 3 часа, занятия будут проходить три раза в неделю. Занятия состоят из двух частей. Теоретической, где обзорно раскрывается та или другая тема. И практической, на которой учащиеся будут тренировать навыки бесконфликтного общения, умения контролировать своё эмоциональное состояние, способы саморегуляции и пр. По окончании реализации программы предполагается творческая работа.

Материалы и оборудование.

Для реализации программы требуется отдельное помещение, приспособленное для проведения групповых занятий с элементами тренинга, двигательных упражнений.

Также необходимы компьютер, оснащенный специальными программами для обработки тестовых материалов, и множительная техника: принтер, ксерокс.

Образовательный результат.

В результате освоения программы учащиеся должны:

- Уметь:
 - представлять себя незнакомой аудитории,
 - распознавать манипулирование и эффективно сопротивляться ему,
 - вести дружескую и деловую беседу,
 - планировать свою деятельность,
 - отстаивать свою точку зрения,
 - находить конструктивные способы выхода из конфликтных ситуаций.
- Знать:
 - нормы группового общения,
 - стадии развития коллектива,
 - способы защиты от манипулирования,
 - правила поведения и общения в конфликтной ситуации,
 - правила делового этикета.
- Владеть:
 - основами невербального общения,
 - техниками активного слушания,
 - навыками самопрезентации,
 - этикой делового общения,
 - эффективными способами саморегуляции.

Педагогический контроль.

Виды контроля	Содержание	Форма проведения	Сроки
Предварительный	КОС (коммуникативные и организаторские способности), Оценка отношений подростка с классом.	Тест	сентябрь
Итоговый	КОС (коммуникативные и организаторские способности), Оценка отношений подростка с классом.	Тест	май

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Кол-во часов всего
<i>ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ</i>				
1.	Знакомство		4	4
2.	«Кто я?»	2	2	4
3.	Мои эмоции	2	2	4
4.	Эмоции и цвет	2	2	4
5.	Мой темперамент	2	2	4
6.	Я и мое здоровье	2	3	5
7.	Отношение к себе. Самооценка. Мои сильные стороны.	2	3	5
8.	Отношение к себе. Мои слабые стороны.	2	3	5
9.	Мои представления о будущей профессии	2	2	4
10.	Мир вокруг меня	2	2	4
11.	Процесс социализации, виды групп	2		2
12.	Лидерство. Типы лидеров	3	3	6
13.	Стили управления коллективом. Авторитет лидера	2	2	4
14.	Распределение ролей в коллективе	2	2	4
15.	Ролевая игра «Предвыборная компания»		4	4
16.	Нормы группового общения. Конформизм	2	2	4
17.	Эксперименты по изучению конформизма	2	2	4
18.	Стадии развития коллектива	2	2	4
<i>ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ</i>				
19.	Общение. Функции общения	3	3	6
20.	Виды влияния. «Характеристика влияния»	2	2	4
21.	Деловая игра «Самопрезентация»		2	2
22.	Манипулирование	2	2	4
23.	Способы манипулирования	2	3	5
24.	Дискуссия «Цель оправдывает средства...»		2	2
25.	Умение слушать	2	4	6
26.	Виды слушания	2	2	4
27.	Техники активного слушания	2	2	4
28.	Невербальное общение	2	2	4
29.	Межличностное пространство		2	2
30.	Правила поведения при большом скоплении народа	2	2	4
31.	Мимика, жесты		2	2
32.	Позы		2	2
33.	Деловое общение. Деловая беседа	3	3	6
34.	Контактная фаза деловой беседы		2	2
35.	Ориентировочная фаза деловой беседы	2	2	4
36.	Фазы обсуждения и принятия решений	2	2	4
37.	Ролевая игра «Прием на работу»		2	2
38.	Публичное выступление	2	3	5
39.	Конструктивная критика	2	2	4
40.	Общение по телефону	2	2	4
<i>ОСНОВЫ КОНФЛИКТЛОГИИ</i>				
41.	Конфликт. Причины конфликтов	4		4
42.	Межличностные конфликты	3	3	6
43.	Стиль поведения в конфликте	2	2	4
44.	Конструктивное разрешение конфликтов. «Я-высказывание»	2	2	4
45.	Я в конфликтных ситуациях.	2	2	4
46.	Уверенность в себе и её роль в развитии человека	2	2	4
47.	Агрессия и её роль в развитии человека	2	2	4
48.	Умение быть терпеливым	2	2	4
49.	Психологические защиты	2	2	4
50.	Проекция	2	2	4
51.	Понимание истинной цели вербальной		2	2

	Агрессии			
52.	Деловой этикет	2	2	4
53.	Правила поведения и общения в конфликтной ситуации	2	2	4
<i>СТРЕСС</i>				
54.	Стресс. Фазы развития стресса	2		2
55.	Способы реагирования на стресс	2	2	4
56.	Саморегуляция	2	5	7
57.	Правила подготовки к экзаменам		4	4
<i>ТЕХНОЛОГИИ УСПЕХА</i>				
58.	Успех и целеполагание	2	2	4
59.	Что помогает достижению успеха?	2	2	4
60.	Что мешает достижению успеха?	2	2	4
61.	Организованность и достижение успеха	2	2	4
62.	Планирование достижений	2	2	4
63.	Самопрограммирование	2	2	4
64.	Стратегии достижения успеха	2	2	4
65.	Гибкость и устойчивость в достижении успеха	2	2	4
66.	Заключительное занятие. Итоговая аттестация		4	4
<i>ТРЕНИНГИ</i>				
55.	Управление времени	2	3	5
56.	Работа в команде	1	2	3
57.	Навыки презентации	2	2	4
58.	Развитие лидерских качеств	2	3	5
59.	Обучение навыкам коммуникативного взаимодействия «Учусь общаться»	2	2	4
60.	Освоение правил цивилизованного обучения	2	2	4
61.	Развитие наблюдательного внимания и памяти	2	3	5
62.	Создание теплой, открытой атмосферы общения	2	2	4
63.	Содействие личностному развитию обучающихся	2	2	4
64.	Умение снимать напряженность, достигать состояния комфорта	2	3	5
<i>АКЦИИ</i>				
65.	Телефон доверия	2	2	4
66.	День памяти жертв ДТП	2	2	4
67.	Международный День толерантности	2	2	4
68.	Всемирный день борьбы со СПИДом	1	2	3
	Итого	142	182	324

Содержание программы

1. Знакомство.

Знакомство с участниками, установление групповых норм, рассказ о целях работы клуба, создание рабочей атмосферы, мотивация на работу в группе.

2. Основы социальной психологии.

Изучение новых понятий, таких как социализация, коллектив, лидерство. Оценка себя и своего места в коллективе. Тренировка умения отстаивания своей точки зрения и своей позиции. Понятие конформности. Эксперимент по изучению конформизма. Стадии развития коллектива по А. Н. Лутошкину. Анализ коллектива.

3. Психология общения.

Общение. Функции общения. Значение общения для каждого. Зачем нужно общение? Влияние как феномен. Механизмы влияния. Отработка навыка самопрезентации, снятия напряжения и страха публичных выступлений в форме деловой игры. Овладения техниками активного слушания. Приемы и техники невербального общения. Деловое общение. Отработка навыка делового общения, понятие делового этикета, этикета общения. Публичное выступление.

4. Основы конфликтологии.

Конфликт. Причины конфликтов. Виды конфликтов. Успешный выход из конфликтов. Стил поведения в конфликте. Защитные механизмы.

5. Стресс.

Понятия стресса. Стресс в жизни школьника. Способы реагирования на стресс. Саморегуляция.

6. Технологии успеха.

Понятия стресса. Стресс в жизни школьника. Способы реагирования на стресс. Саморегуляция.

6. **Технологии успеха.**
Успех и целеполагание. Планирование достижений. Самопрограммирование.
7. **Заключительное занятие.**
Подведение итогов курса. Написание творческой работы.
8. **Тренинги.** Развитие коллектива и личностных качеств обучающихся.
9. **Акции.** Помощь в становлении активной гражданской позиции.

Методическое обеспечение программы.

Инструментарий:

1. **Тест-опросник КОС** (коммуникативные и организаторские способности).
Цель: получение индекса коммуникативной и организаторской компетенции.
2. **Анкета «Оценка отношений подростка с классом».**
3. **Правила работы в группе:**
 1. Искренность в общении.
 2. Не выносить личной информации за пределы занятий.
 3. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.
 4. Возможность свободно высказывать свое мнение
 5. Не критиковать, не оценивать.
 6. Право каждого участника прекратить обсуждение его личной информации.
 7. Поддерживать атмосферу взаимопонимания в группе во время занятий
 8. Уважительное отношение к каждому участнику.
 9. Каждый участник говорит за себя.

Список литературы.

1. Вачков И. Чувствоведы. Приложение к газете «Первое сентября». // Школьный психолог. - 2002. - №22.
2. Вечер Л.С. Секреты делового общения. - Мн.: Выш. Шк., 1996. - 367с.
3. Герасименко И. Тренируем эмоции. Приложение к газете «Первое сентября». // Школьный психолог. - 1998. - №31.
4. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. - Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та; М.: Совершенство, 1997. - 171с.
5. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Хрестоматия-Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та; М.: Совершенство, 1997. - 198с.
6. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. - Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та; М.: Совершенство, 1997. - 116с.
7. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни. М., 1991.
8. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. 8 кл. СПб., «Речь», 2003, 119 с.
9. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М.: Просвещение, 1991
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. - М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000. - 160с. (В помощь психологу.)
11. Практикум по возрастной психологии. /Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко – СПб., «Речь», 2002, 675-678 с.
12. Психогимнастика в тренинге /под редакцией Н.Ю.Хрящевой. СПб., 2001.
13. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения/авт.-сост. Е.Д.Шваб, Н.П. Пудикова. - Волгоград: Учитель, 2008.-90 с.
14. Радионов В.А. и соавт. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.
15. Селевко Г.К. «Познай себя» для учащихся 5-х классов. Журнал: Народное образование, - 2000. - №1.
16. Сухарев В.А. Этика и психология делового человека. - М.: Агенство «ФАИР», 1997. - 400 с.
17. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? – СПб., «Речь», 2009. - 168 с.

[illegible][illegible]